

暑い日がつづきます。こまめな水分補給と冷房をうまく使い、熱中症に気を付けましょう。

フレイルチェック 参加者募集!! (無料)

フレイルとは、虚弱を意味する言葉で、加齢により心身の活力が低下した状態の事です。心と体の元気度チェック。心身ともに元気な老後を過ごしましょう。

【開催日】1回目 9月16日(水) / 2回目 3月3日(水)

【対象】葛塚地区にお住いの65歳以上の方で、2回とも参加できる方

【時間】午後1時半~3時半(受付:午後1時~)

【場所】葛塚コミュニティセンター2階研修室【定員】30名

【持ち物】動きやすい服装、運動靴、水分補給用の飲み物

【申込み】8月3日(月)~31日(月)

平日午前9時半~午後4時半

【申込先】葛塚コミュニティセンタ



電話 384-6077

~Enjoy ちょ筋生活 in くずつか~ 参加者募集!

ペットボトルのフタが開けづらくなっていないですか? なんにもないところでつまずいたりしていませんか? それ! もしかしたら筋肉が減っているのかも…。

ちよっとずつ「ちょ筋生活」でフレイル予防は始めましょう。

- ① 10月15日(木) からだを知る+運動
- ② 11月10日(火) 食生活+運動
- ③ 12月9日(水) お口の健康+運動

*** 3回とも参加できる方優先 ***

時 間:午後1時20分~3時45分(受付午後1時~)

場 所:葛塚コミュニティセンター

対象者:葛塚地区にお住いの方

その他:先着25名 参加費無料

申込先:葛塚コミュニティセンター

電 話:384-6077(平日午前9時半~午後4時半)

〆 切:9月30日(水)

共 催:地域コミュニティ葛塚連合/北区健康福祉課



からだの状態をチェック!

- ・血管年齢
- ・身体の水分量や筋肉量
- ・一日の塩分摂取量と
みそ汁に含まれる塩分量



6/28 (日)

町内対抗ソフトボール大会

葛塚中学校を会場に第 42 回大会の参加チームは4チーム。

優勝：柳原ソフトボール愛好会 (写真)

準優勝：正尺ソフトボール部

3 位：アパッチ下大口野球軍 (新チーム)

秋は10月18日(日)を予定しています。



葛塚わんわんパトロール隊からのお知らせ 《わんパトフェスタ in 福島潟 2026/10/4 開催》 愛犬写真コンテストを実施します!!写真募集!



応募方法：愛犬の写真を下記アドレス (または右の二次元コード) へお送りください。

kuzucomi@wing.ocn.ne.jp※飼い主の氏名・犬の名前・住所・携帯番号を必ず記入して下さい。

募集締切：9月25日(金)メールのみの受付となります。

審査方法：10/4 わんパトフェスタ参加者から気に入った写真に投票してもらい、投票の多いわんちゃんの写真5位までの方で当日会場にいる方へ賞品を進呈致します。

問 合 せ：葛塚コミュニティセンター 025-384-6077

葛塚中央コミ協「いきいき健康体操」募集中!

場所：葛塚コミュニティセンター

日にち	内 容	講 師	募集開始日
8/20 (木)	健康体操で 口コモ予防	金桶さん	募集中
9/16 (水)	楽しいヨガ	広瀬さん	8/17~
10/15 (木)	認知症 介護予防体操	地域包括支援センター くずつか	9/16~
11/19 (木)	ミュージックケア	平 さん	10/15~

葛塚東コミ協「健康体操」募集中! (参加費 100円)

場所：葛塚コミュニティセンター

日にち	内 容	講 師
8/6 (木)	3B 体操で フレイル予防他	佐藤さん
9/2 (水)	介護予防体操	新潟医療福祉大学 北谷さん
10/8 (木)	3B 体操で フレイル予防他	佐藤さん
11/7 (土)	身体のしくみを学ぶ ストレッチ	中川さん ①:会場は法花鳥屋公民館

申込み：平日の9時~16時 葛塚コミュニティセンター025-384-6077

岡方及び光晴中学校区小中学校統合実行委員会の進捗状況のご報告

こどもたちのより良い教育環境の実現を目指し、令和9年4月に岡方第一小学校と岡方第二小学校が葛塚小学校と、岡方中学校が光晴中学校と統合することが決定しています。「岡方及び光晴中学校区小中学校統合実行委員会」では、統合に向けた準備が進んでいます。

なお、統合実行委員会の「おたより」第3号(7月31日発行)を新潟市のホームページで公開していますので、詳しくは、右記の二次元コードを読み取ってご覧ください。また、印刷した「おたより」を葛塚コミュニティセンターに配架しますので、ご覧になりたい方は直接センターへお問い合わせください。



* * * * * 北区役所健康福祉課よりお知らせ * * * * *

問合せ 025-387-1340 健康増進係

集団がん検診を受けるときの注意事項

持ち物：加入健康保険の資格が分かるもの(マイナ保険証、資格確認証いずれか)、がん検診受診券、自己負担金、個人記録票(肺がん・胃がん)、バスタオル(乳がんのみ)

・ファスナー等の金属やボタンのない無地の

Tシャツで来てください。
検診着のご利用は有料 200 円です。

乳がん検診日程(予約必要)

40 歳以上の偶数年齢(令和9年3月31日現在の年齢)
の女性対象。(令和7年度未受診者も対象)



- ① インターネット予約
左の二次元コードから
24 時間いつでも予約できます
- ② 電話予約(インターネット予約が難しい場合)
市役所コールセンター025-243-4894
午前8時~午後9時(年中無休)

月	日	曜日	会 場	時間	予約受付期間
9	18	金	豊栄健康センター	9 時半~15 時半	8/21~9/13

※コミュニティ活動は地域活動補助の助成を受けて実施しています。